

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Галушко О. К./

## МЕНЮ

1 февраля 2024 г.

### Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>150/5</b>	<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>22,6</b>	<b>155,2</b>	<b>0,8</b>
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,4</b>		<b>27,8</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,889 / 8,49	1,9	2,4	0	27,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,7</b>	<b>13,6</b>	<b>107,4</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
				<b>13,7</b>	<b>10,8</b>	<b>46,2</b>	<b>342,2</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,5</b>	<b>9,7</b>
		ЯБЛОКИ	110 / 96,8	0,4	0,4	9,5	45,5	15,5
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,5</b>	<b>11,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>3,5</b>	<b>13,1</b>	<b>87,9</b>	<b>6,4</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2,9</b>	<b>137,6</b>	<b>1,5</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	60 / 54	9,6	8,2	0	106,9	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8,4	0,1	0	0,5	2,6	0,2
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>90</b>	<b>4,9</b>	<b>4,1</b>	<b>21,6</b>	<b>139,3</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	42 / 41,5	4,9	1,3	21,6	115,0	0

	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,611 / 3,61	0	2,8	0	24,3	0
	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>47,8</b>	<b>35,6</b>
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,889 / 8,889	0,3	0,1	3,9	22,7	39,1
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>21,1</b>	<b>18,3</b>	<b>70,2</b>	<b>518,0</b>	<b>54,8</b>
<b>Полдник</b>							
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>
	СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>56,8</b>
<b>Ужин 1</b>							
<b>2008</b>	<b>225</b>	<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>17,9</b>	<b>12,1</b>	<b>20,6</b>	<b>258,9</b>
	ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,944 / 1,94	0	1,5	0	13,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,667 / 1,667	0	0	1,2	4,7	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	55 / 41,25	0,5	0	2,5	13,0	0,8
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
			<b>18,9</b>	<b>12,2</b>	<b>38,2</b>	<b>333,9</b>	<b>58,1</b>



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Галушко О. К./

## МЕНЮ

1 февраля 2024 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>200/5</b>	<b>7,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26,2</b>	<b>181,3</b>	<b>0,9</b>
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>11</b>	<b>1,9</b>	<b>2,4</b>		<b>28,1</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,98 / 8,58	1,9	2,4	0	28,1	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
				<b>16,3</b>	<b>12,8</b>	<b>57,1</b>	<b>414,5</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>44,6</b>	<b>4,2</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>44,6</b>	<b>6,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>4,7</b>	<b>16,1</b>	<b>113,0</b>	<b>7,9</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80</b>	<b>10,8</b>	<b>11,3</b>	<b>4,4</b>	<b>155,3</b>	<b>1,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,02 / 10,52	0,1	0	0,6	3,3	0
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,1</b>	<b>4,9</b>	<b>26,4</b>	<b>169,3</b>	<b>0</b>

		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	51,3 / 50,8	6,1	1,6	26,4	140,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2 / 76,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,216 / 4,216	0	3,3	0	28,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>43,9</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	10,98 / 10,98	0,4	0,2	4,8	28,1	48,3
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>24,5</b>	<b>21,6</b>	<b>87,4</b>	<b>628,9</b>	<b>59,2</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>61,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>225</b>	<b>ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>120/30</b>	<b>22,4</b>	<b>16,1</b>	<b>27,8</b>	<b>337,5</b>	<b>1,6</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,2	1,2	1,1	0,1	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,039 / 3,039	0	2,4	0	20,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3,235 / 3,235	0	0	2,3	9,1	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	70 / 52,5	0,7	0,1	3,3	16,6	1
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
				<b>23,8</b>	<b>16,2</b>	<b>51,4</b>	<b>437,5</b>	<b>62,8</b>